

§ シルバーシティむさしの櫛館

令和5年12月 月間予定表 §

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					9:30 シルバー体操 14:00 椅子YOGA	9:30 シルバー体操 14:00 お楽しみ上映会
3	4	5	6	7	8	9
9:30 シルバー体操 14:00 まとばゆう音楽会	9:30 シルバー体操 14:00 カラオケサークル	9:30 シルバー体操	9:30 シルバー体操 14:00 健康体操と脳トレーニング	9:30 シルバー体操 14:00 KOKOの会	9:30 シルバー体操 昼食 シェフのおすすめ料理	9:30 シルバー体操 14:00 カラオケサークル
10	11	12	13	14	15	16
9:30 シルバー体操 14:00 書道サークル	9:30 シルバー体操 14:00 まとばゆう音楽会	9:30 シルバー体操 14:00 フルート演奏会	9:30 シルバー体操 9:30 ディチャーム(理美容) 14:00 健康体操と脳トレーニング	9:30 シルバー体操 14:00 KOKOの会	9:30 シルバー体操 14:00 おりがみの部屋	9:30 シルバー体操 9:30 ディチャーム(理美容) 14:00 民謡サークル
17	18	19	20	21	22	23
AM 入居者健康診断 14:00 まとばゆう音楽会	9:30 シルバー体操 14:00 頭の体操	9:30 シルバー体操 14:00 カラオケサークル	9:30 シルバー体操 14:00 健康体操と脳トレーニング	9:30 シルバー体操 14:00 KOKOの会 夕食 クリスマスディナー	9:30 シルバー体操 14:00 お楽しみ上映会	9:30 シルバー体操 14:00 書道サークル
24	25	26	27	28	29	30
9:30 シルバー体操 14:00 お話の部屋	9:30 シルバー体操 14:00 カラオケサークル	AM 餅つき大会 14:00 まとばゆう音楽会	9:30 シルバー体操 14:00 健康体操と脳トレーニング	9:30 シルバー体操 14:00 KOKOの会	9:30 シルバー体操 14:00 お楽しみ上映会	9:30 シルバー体操 14:00 お正月飾りの部屋
31						
9:30 シルバー体操 昼食 年越しそば 14:00 年忘れ歌合戦						